

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Melahirkan merupakan masa transisi yang berharga dalam fase kehidupan seorang perempuan. Setelah melahirkan status perempuan akan berubah menjadi seorang ibu, di mana akan ada beban dan tanggung jawab baru untuk merawat bayinya. Seorang perempuan akan menyadari adanya perubahan kehidupan setelah melahirkan, seperti perubahan emosional, perubahan fisik yang drastis, hubungan dengan keluarga dan aturan-aturan baru. Masa transisi seorang perempuan menjadi seorang ibu di samping masa paska melahirkan mungkin menjadi masa perubahan dan penyesuaian sosial maupun individu (Prawirohardjo, 2010). Terdapat beberapa hambatan saat persalinan yang berisiko untuk ibu dan bayi. Selain perasaan bahagia, ada juga rasa cemas dan takut karena belum pernah mengalami prosesnya (Fitriani & Nuryati, 2019). Prawirohardjo (2010) menegaskan bahwa proses melahirkan dapat menimbulkan trauma fisik dan psikologis yang berat pada ibu.

Tidak semua wanita yang telah melahirkan dapat dengan mudah beradaptasi dengan perubahan setelah melahirkan, sehingga wanita yang telah melahirkan seringkali memiliki gejala kejiwaan atau gejala depresi pasca persalinan (Ati, 2021). Masa paska melahirkan merupakan keadaan yang penuh tekanan secara emosional seperti adanya emosi yang labil dan mudah tersinggung. Hal tersebut dapat menyebabkan kelainan psikologis pada ibu hamil dan ibu nifas

(Prawirohardjo, 2010). Ibu paska melahirkan mengalami banyak adaptasi fisik setelah melahirkan yang dapat mengakibatkan ibu lebih sensitif dan mudah sekali marah (Daman & Salat, 2014a). Pada teori Mercer (dalam Mufdlilah dkk., 2012) proses adaptasi perubahan peran pada ibu paska melahirkan terjadi dalam satu tahun pertama menjadi ibu. Dalam jangka waktu satu tahun proses adaptasi terjadi dalam empat fase, yaitu *physical recovery phase* (lahir-1 bulan), *achievement phase* (2-5 bulan), *disruption phase* (6-8 bulan) dan *reorganization phase* (8-12 bulan). Ibu yang tidak dapat menyesuaikan diri dapat mengalami stres pada masa paska melahirkan. Ibu paska melahirkan akan mengalami kerentanan biologis dan keadaan yang menimbulkan stres baru (Jayasima dkk., 2014)

Sarafino & Smith (2011) menyatakan stress adalah keadaan yang muncul ketika individu mengalami perubahan lingkungan antara tuntutan situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Selye (1946) mendefinisikan stres sebagai respon seseorang terhadap stimulus yang diberikan. Selye (1946) menegaskan bahwa stres merupakan reaksi atau tanggapan tubuh terhadap faktor stres yang dapat mempengaruhi individu.

Sarafino & Smith (2011) menyebutkan aspek stres terdiri aspek biologis dan aspek psikososial. Aspek biologis merupakan keadaan di mana individu yang mengalami peristiwa menakutkan, seperti kecelakaan dan keadaan darurat lainnya, akan ada reaksi fisiologis terhadap stres.. Sedangkan aspek psikososial dibagi menjadi tiga yaitu kognisi, emosi dan perilaku sosial. Stres dapat menghabiskan atau melelahkan sumber daya kognitif untuk sementara, dibuktikan dengan adanya kesulitan dalam konsentrasi, ingatan, pemecahan masalah, dan

kontrol impuls selama pengalaman stres. Emosi cenderung menyertai stres, dan orang sering menggunakan keadaan emosi mereka untuk mengevaluasi stres mereka. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Stres juga dapat muncul ketika individu menjadi anggota kelompok minoritas atau kelompok miskin.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2022) dengan subjek penelitian 96 ibu paska melahirkan menyebutkan bahwa terdapat 3,1% responden mengalami stress tingkat berat sekali dan 49% mengalami tingkat stress berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amalia (2018) menunjukkan 15 dari 24 ibu paska melahirkan mengalami stres. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 7 Ibu paska melahirkan pada 14 April 2023 yang dilaksanakan dengan *video call* melalui aplikasi *WhatsApp* dengan pertanyaan yang merujuk pada aspek-aspek stress oleh Sarafino & Smith (2011) didapatkan bahwa Ibu mengalami stress setelah melahirkan. Hal tersebut disimpulkan dari pengakuan 5 dari 7 Ibu mengalami kelelahan karena gangguan makan, gangguan tidur dan aktivitas yang berlebihan. Terdapat empat Ibu kurang dapat berkonsentrasi dan merasa daya ingat menurun. Dan enam Ibu mengaku merasa khawatir, panik dan mudah marah ketika bayi rewel atau sakit.

Banyaknya perubahan yang dialami ibu setelah melahirkan membuat ibu harus mendapatkan perawatan yang memungkinkan mereka untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya tentang situasi yang menakutkan. Ibu paska melahirkan membutuhkan istirahat dan bantuan dari orang sekitar (Khutami, 2022). Ibu paska melahirkan yang mengalami stres dan tidak segera

ditangani, dapat mengakibatkan dampak negatif seperti ASI tidak lancar, hubungan yang buruk antara ibu dengan bayi dan keluarga, bahkan menyebabkan depresi *baby blues* (Daman & Salat, 2014). Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen (2005) menyatakan bahwa perawatan untuk ibu paska melahirkan harus berfokus pada keadaan fisiologis dan psikologis ibu, tingkat kenyamanan dan penyesuaian terhadap transisi yang diperlukan menjadi seorang ibu.

Lazarus dan Cohen (dalam Altman & Wohlwill, 2012) mengidentifikasi kategori faktor penyebab stres terdiri dari perubahan besar yang mempengaruhi banyak orang, perubahan besar yang mempengaruhi satu orang dan *daily hassles* atau kejadian yang terjadi berulang-ulang setiap hari yang diberikan kecil namun intensitasnya mengganggu dan menyusahkan hingga memunculkan stres. Ibu paska melahirkan memiliki tanggung jawab baru akan bayinya, sejak menjadi Ibu kegiatan utama sehari-hari yang dilakukan adalah merawat bayi seperti menggendong, menyusui, memandikan dan menggantikan popok bayi (Mufdlilah dkk., 2012). Menurut Rasmi dkk. (2018) suara bayi menangis, suasana yang ramai, suasana berbeda, dan tidur tidak nyenyak dapat menyebabkan ibu paska melahirkan memiliki tidur dan istirahat yang kurang cukup. Morin, C. M., & Espie (2012) menyebutkan bahwa ibu pasca persalinan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tingkat kewaspadaan yang tinggi pada malam hari karena bayi mereka lebih banyak terbangun di malam hari. Tidur merupakan keadaan fisiologis dan bagian dari siklus hidup manusia yang terjadi setiap hari. Morin, C. M., & Espie (2012) menyatakan tidur yang cukup sangat dibutuhkan, apabila

individu memiliki kualitas tidur yang buruk maka dapat menimbulkan masalah dan mengganggu.

Kualitas tidur dipilih pada penelitian ini karena terdapat penelitian pendahulu yang dilakukan oleh Septianingrum & Damawiyah(2019) menunjukkan sebanyak 93,33 % ibu paska melahirkan mempunyai kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain yang dilakukan oleh Harahap & Adiyanti(2017) menunjukkan terdapat 37,8% memiliki kualitas tidur yang sangat buruk dan 48,9% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian tersebut selaras dengan pernyataan. Menurut Kripke (dalam Buysse dkk., 1989) kualitas tidur merupakan konstruksi klinis yang penting karena keluhan tentang kualitas tidur sering terjadi dan menjadi gejala dari berbagai gangguan medis. Mufdlilah dkk.(2012) menyatakan ibu paska melahirkan memerlukan kualitas tidur yang baik untuk memulihkan keadaan tubuh.

Kualitas tidur merupakan keadaan yang melibatkan berbagai aspek antara lain lama waktu tidur, efisiensi tidur, kualitas tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari dan penggunaan obat tidur (Buysse dkk., 1989). Menurut Yang dkk. (2013) kualitas tidur pada ibu paska melahirkan merupakan indikator kesehatan pada penyesuaian psikososial dan kondisi perawatan bayi yang dihadapi ibu. Yang dkk. (2013) mengungkapkan aspek-aspek dari kualitas tidur pada ibu paska melahirkan, yaitu 1. disfungsi siang hari terkait perawatan bayi pada malam hari. 2. ketidakefisienan tidur terkait gejala fisik.

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tingkat stres pada seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan hormon stres, yaitu hormon

kortisol. Sekresi hormon stres yang meningkat akan menyebabkan terjadinya peningkatan respon stres tubuh terhadap stressor. Gangguan pada sekresi hormon stres juga dapat mempengaruhi fungsionalitas sehari-hari, seperti kemampuan kognisi dan mood (Muttaqin dkk., 2021). Peningkatan kadar hormon kortisol yang terus menerus dapat dapat dengan berbagai cara mengganggu homeostasis dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Ketika diberikan dalam jumlah besar, kortisol mengurangi respons inflamasi terhadap infeksi, yang merupakan efek ant-inflamasi dan immunosupresif (Larasati, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh LaVoy dkk. (2012) menekankan pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mengatur respon stres karena ketidakseimbangan hormon dapat memperburuk kesehatan fisik dan mental.

Penelitian terkait kualitas tidur pada ibu paska melahirkan perlu dilakukan karena terbukti adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres berdasarkan penelitian terdahulu. Sebuah penelitian oleh Muttaqin dkk. (2021) menunjukkan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan respon tubuh terhadap stressor. Sehingga terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda. Penelitian Hendi Aryadi dkk.(2018) juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat depresi, cemas, atau stres yang dialami. Penelitian lain yang dilakukan Bilgiç dkk.(2021) menyimpulkan perawat yang memiliki kualitas tidur yang rendah memiliki tingkat stres yang tinggi. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah

apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada ibu paska melahirkan?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada ibu paska melahirkan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan. Penelitian ini dapat memperdalam teori tentang penyesuaian peran, khususnya bagaimana ibu beradaptasi dengan peran baru mereka setelah melahirkan dan bagaimana stres serta kualitas tidur mempengaruhi proses penyesuaian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori perkembangan yang mengamati bagaimana faktor emosional ibu berkontribusi pada perkembangan hubungan ibu dan anak. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan bahan kajian serta dasar untuk penelitian selanjutnya dan memperkaya wacana mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada ibu paska melahirkan.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan untuk membantu ibu paska melahirkan dengan memberikan dukungan dan bantuan dalam merawat bayi sehingga ibu paska melahirkan memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami stres.